



CHESTIONAR DE AUTO-EVALUARE

Inteligența Mea Emoțională

Nume: _____ Data: _____

INSTRUCȚIUNI:

Pentru fiecare afirmație, marchează cât de mult te descrie pe o scală de la 1 (deloc) la 5 (foarte mult).

DIMENSIUNE 1: AUTOCUNOAȘTERE

1. Îmi recunosc emoțiile în momentul când le simt.
1 2 3 4 5
2. Înțeleg ce provoacă anumite emoții la mine.
1 2 3 4 5
3. Îmi cunosc punctele tari și slabe emoționale.
1 2 3 4 5

DIMENSIUNE 2: AUTOREGLARE

4. Pot să mă calmez când sunt supărat/ă.
1 2 3 4 5
5. Controlez impulsurile negative (ex: să răspund urât).
1 2 3 4 5
6. Mă adaptez ușor la schimbări.
1 2 3 4 5

DIMENSIUNE 3: MOTIVAȚIE

7. Îmi stabilesc obiective și le urmăresc.
1 2 3 4 5

8. Rămân pozitiv/ă chiar și când întâmpin dificultăți.
1 2 3 4 5

9. Sunt motivat/ă de împlinirea personală, nu doar de recompense.
1 2 3 4 5

DIMENSIUNE 4: EMPATIE

10. Simt ce simt ceilalți și îi înțeleg.
1 2 3 4 5

11. Îmi pun în locul altora înainte să judec.
1 2 3 4 5

12. Observ când cineva este trist chiar dacă nu spune.
1 2 3 4 5

DIMENSIUNE 5: ABILITĂȚI SOCIALE

13. Comunic clar și respectuos cu ceilalți.
1 2 3 4 5

14. Rezolv conflictele prin dialog, nu prin ceartă.
1 2 3 4 5

15. Lucrez bine în echipă și colaborez ușor.
1 2 3 4 5

CALCULEAZĂ SCORUL:

Autocunoaștere (Q1-3):	_____ / 15
Autoreglare (Q4-6):	_____ / 15
Motivație (Q7-9):	_____ / 15
Empatie (Q10-12):	_____ / 15
Abilități sociale (Q13-15):	_____ / 15
TOTAL IE:	_____ / 75

Cea mai slabă dimensiune la mine este: _____

Voi lucra la această dimensiune prin: _____